

# Kua Dis Ov Maus (Oatmeal) Nrog Rau Txiv Qaum Tshiab

Ua Txaus Noj: 1 khob hmoov nplej, rau noj tau 1-2 tug me nyuam yaus



## Cov Khoom Xyaw

1/2 khob ov maus (oatmeal) uas ua tau lawm los yog xua nplej ov

3/4 mus rau 1 khob dej rhaub (ntau los yog tsawg nyob ntawm nyiam)

1/2 khob txiv qaum tshiab tsuav los yog txiv qaum qhuav

lb qho tawv ntoo tsw qab xis nas moos (cinnamon) tsoo

1 dia diav tshuaj nyej mis nyuj xas npas rhawj (sunbutter) (tuaj yeem xaiv tau)

Ywg kua zib ntab

## Lus Qhia Rau Cov Neeg Laus

Rhaub dej txhawm rau hliv rau ov maus (tso cai rau cov me nyuam yaus ntsuas ov maus ua ntej tso).

## Cov Lus Qhia rau Cov Me Nyuam Yaus

- Ntsuas ov maus nyob rau hauv lub tais do nrab. Hais kom ib tug neeg loj pab koj hliv dej kub rau hauv cov hmoov nplej ov, pib li 3/4 khob dej rhaub (hliv ntxiv raws kev xav tau). Do dej thiab hmoov nplej ov kom sib xyaw. Cia ov maus nyob li 2-3 feeb kom txias.
- Suam txiv qaum tshiab los ntawm koj rab riam yas thaum ov maus txias.
- Muab ov maus faib ua 1/2 khob noj. Rau txiv qaum, tawv ntoo tsw qab xis nas moos, mis nyuj xas npav rhawj thiab zib ntab rau hauv ov maus.
- Do thiab noj lawm xwb!

Nej Cov Ncuav Xees Viv Tuaj Yeem Pab Tau Ntiaj Teb! Ntaub Ntawv Kawm Paub Txog Zaub Mov © 2021 Chaw Paub Txog Zaub Mov. Cov cais tas nrho raug ceev tseg.

Txwv tsis pub luam theej los yog faib tawm yog tsis muaj ntawv sau tso cai.

**Nriav cov ntawv qhia ua zaub mov ntxiv nyob rau ntawm:**  
[www.foodliteracycenter.org](http://www.foodliteracycenter.org)

